

# ¿Qué hacer si posiblemente estuvo expuesto a la enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

## En esta página:

[Cómo las personas pueden estar expuestas al COVID-19](#)

[Contacto cercano con alguien con COVID-19](#)

[Pasos a seguir si tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19](#)

[Cuánto tiempo permanecer en casa \(cuarentena\) después de un contacto cercano](#)

[Pasos a seguir si comienza a sentirse enfermo o da positivo en la prueba de COVID-19](#)

[Recursos adicionales](#)



## Cómo las personas pueden ser expuestas al COVID-19

Se cree que COVID-19 se transmite principalmente de persona a persona. La propagación ocurre entre personas que están en contacto cercano (aproximadamente a una distancia menor de 6 pies durante un total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas) entre sí y a través de gotitas respiratorias que provienen de la boca o la nariz cuando una persona infectada tose o estornuda, canta o habla.

A veces, la propagación puede ocurrir por [transmisión aérea](#). Esto significa que una persona infectada libera pequeñas gotas y partículas con el virus que podrían permanecer en el aire durante minutos u horas y podrían infectar a personas que estén a más de 6 pies de distancia de ellas. Este tipo de propagación es poco común, pero ocurre con mayor frecuencia en espacios cerrados con poca ventilación (flujo de aire).

Con menor frecuencia, COVID-19 se puede propagar por contacto con superficies contaminadas. El COVID-19 puede ser transmitido por personas que no muestran síntomas o antes de que aparezcan los síntomas. Todos pueden limitar su exposición al quedarse en casa tanto como sea posible. Si decide salir, siga [estos consejos](#) para mantenerse seguro.



## Contacto cercano con alguien con COVID-19

Por lo general, para infectarse, es necesario estar en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19 mientras dicha persona sea contagiosa.

- Contacto cercano significa:
  - Estar a 6 pies o menos de una persona que tiene COVID-19 por un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas, o
  - Tener exposición directa a las secreciones respiratorias (por ejemplo, si alguien le tose o estornuda, compartir un vaso o utensilios, besarse), o
  - Cuidar a una persona que tiene COVID-19, o
  - Vivir con una persona que tiene COVID-19.
- Las personas con COVID-19 pueden transmitir el virus de COVID-19 a sus contactos cercanos a partir de 2 días antes de enfermarse (o 2 días antes de dar positivo si nunca tuvieron síntomas) hasta que cumplan con los [criterios para suspender el aislamiento](#).
- **Las personas que han estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 deben ponerse en cuarentena (quedarse en casa).**
  - Si ha sido vacunado contra COVID-19 y luego tiene contacto cercano con una persona que tiene COVID-19, aún debe quedarse en casa.
  - Si ha sido vacunado contra COVID-19 y luego su prueba de COVID-19 da positivo, aún debe quedarse en casa.
  - No necesita ponerse en cuarentena si tuvo contacto cercano con una persona que tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19. Si su contacto da positivo para COVID-19, entonces usted debe ponerse en cuarentena.



## Pasos a seguir si tuvo contacto cercano con alguien con COVID-19

- **Quéedese en casa y alejado de los demás (“cuarentena”).** Evite el contacto con otras personas para evitar la propagación de COVID-19.
  - No vaya al trabajo ni a la escuela. No use transporte público, taxis o viajes compartidos.
  - Si vive con alguien que tiene COVID-19, manténgase alejado de las personas enfermas en el hogar tanto como sea posible. Evite compartir el mismo

espacio dentro de la casa, incluyendo estar en la misma habitación. Use un dormitorio o baño diferente si es posible.

- Su [departamento de salud local](#) puede ayudarle a asegurarse de que se satisfagan sus necesidades básicas (por ejemplo, alimentos y medicamentos).
- **Monitoree su salud durante 14 días después de su último contacto.**
  - Tome su temperatura con un termómetro dos veces al día (una vez por la mañana, una vez por la noche) y esté atento a la fiebre. Además, esté atento a otros signos y síntomas de COVID-19, como tos, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o nueva pérdida del sentido del gusto u olfato.
    - Puede descargar la [Bitácora de monitoreo diario de síntomas de VDH](#) para ayudarle a realizar un seguimiento de sus síntomas. El departamento de salud también podría usar un programa de monitoreo de síntomas electrónico para aquellos que han sido evaluados como expuestos al COVID-19.
- **Hágase la prueba.** Comuníquese con su proveedor de atención médica para consultarle si debe hacerse la prueba. Hay muchos [sitios de pruebas](#) en Virginia.
  - Si presenta síntomas, debe hacerse la prueba de inmediato.
  - Si no tiene síntomas, es mejor esperar por lo menos 5 días después de su exposición para hacerse la prueba. Si se hace la prueba demasiado pronto, es posible que la prueba no pueda detectar el virus.
  - Incluso si no tiene síntomas y su prueba de COVID-19 es negativa, deberá vigilar sus síntomas durante 14 días completos y permanecer en casa por lo menos durante 7 días. Lo más seguro es quedarse en casa durante 14 días.
- **Responda la llamada.** Su [departamento de salud local](#) podría comunicarse con usted con más recomendaciones si se le identifica como un contacto cercano durante el [seguimiento de contactos](#).
  - Si un departamento de salud está teniendo una gran cantidad de casos de COVID-19, es posible que no puedan realizar un seguimiento de contactos y una investigación de casos de manera oportuna para todos los casos reportados de COVID-19. Deberán [priorizar](#) ciertos esfuerzos de seguimiento de contactos e investigación de casos. Si usted sabe que fue un contacto cercano de alguien con COVID-19 mientras este podía transmitir el virus, quédese en casa y monitoree su salud, incluso si el departamento de salud no lo llama.
- **Responda a las notificaciones.** Si recibe una notificación de exposición de la [aplicación COVIDWISE](#), eso significa que su dispositivo estuvo en contacto cercano con un dispositivo de alguien que dio positivo para COVID-19.
  - Quédese en casa y alejado de los demás tanto como sea posible, especialmente de aquellos que tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave. Hágase la prueba por lo menos 5 días después de su exposición y vigile su salud.



## Cuánto tiempo permanecer en casa (cuarentena) después de tener contacto cercano con alguien con COVID-19

Pueden pasar hasta 14 días después de una exposición para que usted desarrolle el COVID-19. Es por eso que VDH y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) aconsejan a las personas que se queden en casa (cuarentena) durante 14 días después de su último contacto. **Lo más seguro es quedarse en casa durante 14 días.**

**Si vive con alguien con COVID-19**, debe quedarse en casa (cuarentena) durante 14 días después de que la última persona enferma en su hogar haya concluido su aislamiento. Si las otras personas del hogar pueden estar completamente separadas de la persona infectada, deben quedarse en casa durante 14 días después de su último contacto con la persona. La separación completa significa no tener contacto, no pasar tiempo juntos en espacios compartidos, permanecer en un dormitorio separado y usar un baño separado.

Si no puede quedarse en casa durante 14 días después de su última exposición y no tiene síntomas, tiene 2 opciones \*:

- Contando la fecha de la última exposición como el día 0, puede salir de casa después del día 10; o
- Si hay pruebas de PCR o de antígenos disponibles, puede hacerse la prueba. Puede salir de casa después del día 7 si la prueba de PCR o de antígenos es negativa y se realizó el día 5 o después. Si obtiene un resultado negativo en la prueba antes del día 7, no debe salir de casa aún.

Es **muy importante** continuar vigilando los síntomas y seguir todas las recomendaciones (por ejemplo, usar una mascarilla, mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de los demás, evitar las multitudes y lavarse las manos con frecuencia) durante 14 días completos después de la última exposición. Para obtener más información, consulte el [gráfico informativo de VDH sobre cuándo terminar el aislamiento y la cuarentena en el hogar](#).

\*\* Estas opciones para salir de casa (finalizar la cuarentena) antes de 14 días después de la exposición no se aplican actualmente a los profesionales de la salud ni a las personas en entornos de atención médica. Las personas con ciertos empleos (por ejemplo, [trabajadores de infraestructuras críticas](#) que no sean trabajadores del sector educativo) deben quedarse en casa (cuarentena) si han estado expuestos, pero se les puede permitir ir a trabajar si la empresa no puede operar sin ellos. Solo pueden ir a trabajar si no tienen ningún síntoma y si se toman precauciones adicionales para

protegerlos a ellos y a la comunidad. Obtenga más información sobre las recomendaciones de VDH para [posibles exposiciones de trabajadores de infraestructuras críticas](#).



## Si comienza a sentirse enfermo o da positivo en la prueba de COVID-19, aíslese en casa.

- Quéedese en casa excepto para recibir atención médica. Sepárese de otras personas.
- Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. Otros síntomas comunes incluyen escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta o nueva pérdida del sentido del gusto u olfato. No todas las personas con COVID-19 tendrán todos los síntomas y es posible que no haya fiebre.
- Si presenta síntomas, VDH recomienda que se haga la prueba. Comuníquese con su proveedor de atención médica. Su proveedor puede obtener muestras para hacerle la prueba o ayudarlo a encontrar [sitios de muestreo en su zona](#).
- Obtenga más información sobre los pasos que puede tomar para proteger a otras personas en su hogar y en la comunidad [si está enfermo con COVID-19](#).



## Para obtener más información:

- Visite el [sitio web](#) del Departamento de Salud de Virginia (VDH)
- Visite el [sitio web](#) de la vacuna contra COVID-19 de VDH
- Visite la página de [Preguntas frecuentes de VDH](#) y haga una búsqueda de Exposición a COVID-19
- Vea [COVIDWISE](#), la aplicación de notificación de exposición de VDH
- Obtenga consejos para [Vivir con alguien que tiene COVID-19](#)
- Folleto que puede imprimir: Expuesto a COVID-19 de VDH ([inglés](#), [español](#))
- Lea el recurso [Notifique a sus contactos de VDH](#)
- Llame a la línea directa de COVID-19 de VDH al 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)